अथ सन्ध्याविधिः

क) आसनशुद्धिः

ॐ **पृथिवीति** मन्त्रस्य मेरुपृष्ठऋषिः सुतलं छन्दः कूर्मो देवता आसने विनियोगः।

ॐ पृथ्वी त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता।
त्वं च धारय मां नित्यं पवित्रं कुरु चासनम्॥

ख) भस्मधारणम्

विधिः—

दक्षिणहस्तेन भस्म गृहीत्वा वामहस्ते निधाय उदकं संस्मृश्य दक्षिणहस्तेन मर्दयेत्।

ॐ अग्निरिति भस्म, वायुरिति भस्म, जलमिति भस्म, स्थलमिति भस्म, व्योमेति भस्म, सर्वꣳहवा इदं भस्म मन एतानि चक्षूंषि भस्मानि॥

इति सम्मर्द्य अभिमन्त्रणं कुर्यात्—

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥
ॐ प्रसद्य भस्मना योनिमपश्च पृथिवीमग्ने।
सꣳसृज्य मातृभिष्ट्वञ्ज्योतिष्मान्पुनरासदः॥

धारणम्—

ॐ त्र्यायुषञ्जमदग्नेः कश्यपस्य त्र्यायुषम्।
यद्देवेषु त्र्यायुषं तन्नोऽअस्तु त्र्यायुषम्॥

ग) पवित्रधारणम्

ॐ पवित्रेस्थो वैष्णव्यौ सवितुर्वः प्रसवऽउत्पुनाम्यच्छिद्रेण पवित्रेण सूर्यस्य रश्मिभिः। तस्य ते पवित्रपते पवित्रपूतस्य यत्कामः पुने तच्छकेयम्॥

घ) शिखाबन्धनम्

गायत्र्या शिखां बध्वा –

ॐ चिद्रूपिणि महामाये दिव्यतेजः समन्विते।
तिष्ठ देवि शिखाबन्धे तेजोवृद्धिं कुरुष्व मे॥
ॐ मानस्तोके तनये मा नऽआयुषि मा नो गोषु मा नोऽअश्वेषु रीरिषः।
मानो वीरान्त्रुद्र भामिनो वधीर्हविष्मन्तः सदमित्त्वा हवामहे॥

ङ) आचमनम्

ॐ ऋग्वेदाय स्वाहा। ॐ यजुर्वेदाय स्वाहा। ॐ सामवेदाय स्वाहा। (इति वारत्रयमाचम्य। **ॐ अथर्ववेदाय नमः।**
इति हस्तप्रक्षालनम्)

च) प्राणायामः

ॐ प्रणवस्य ब्रह्माऋषिः अग्निर्देवता दैवी गायत्रीच्छन्दः सप्तानां व्याहृतीनां क्रमेण विश्वामित्र–जमदग्नि–भरद्वाज–गौतमाऽ–त्रि–वसिष्ठ–कश्यपा ऋषयः अग्नि–वायु–सूर्य–बृहस्पति–वरुणेन्द्र–विश्वेदेवा देवताः गायत्र्युष्णिग्-अनुष्टुब्-बृहती-पङ्क्ति–स्त्रिष्टुब्जगत्यश्छन्दांसि तत्सवितुरित्यस्य विश्वामित्र ऋषिः सविता देवता गायत्रीच्छन्दः आपोज्योतिरित्यस्य प्रजापतिर्ऋषिः ब्रह्माग्नि–वायु–सूर्या देवता यजुश्छन्दः सर्वेषां प्राणायामे विनियोगः।

ॐ भूः। ॐ भुवः। ॐ स्वः। ॐ महः। ॐ जनः। ॐ तपः। ॐ सत्यम्। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम्० । ॐ आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्॥

छ) मार्जनम्

ॐ **आपो हि ष्ठेति** तिसृणां सिन्धुद्वीपऋषिः आपो देवता गायत्री छन्दः मार्जने विनियोगः।

ॐ आपो हि ष्ठा मयो भुवस्तानऽऊर्जे दधातन। महे रणाय चक्षसे॥
ॐ योवः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः। उशतीरिव मातरः॥
ॐ तस्माऽअरङ्गमाम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ। आपो जनयथा च नः॥

ज) अघमर्षणम्

ॐ **द्रुपदादिवे**त्यस्य कोकिलराजपुत्र ऋषिः आपो देवता अनुष्टुप्छन्दः अघमर्षणे विनियोगः।

ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव। पूतम्पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः॥

झ) सूर्यार्घ्यः

ॐ भूर्भुवः स्वरिति महाव्याहृतीनां परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिः अग्निवायुसूर्या देवताः, गायत्र्युष्णिगनुष्टुभश्छन्दांसि, तत्सवितुरित्यस्य विश्वामित्रऋषिः, सविता देवता गायत्रीछन्दः अर्घ्यदाने विनियोगः।

ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ तत्सवितु०।
इदमर्घ्यं समर्पयामि भगवते ब्रह्मस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः।
एहि सूर्य सहस्रांशो तेजोराशे जगत्पते।
अनुकम्पय मां भक्त्या गृहाणार्घ्यं दिवाकर॥

इति वारत्रयम् अर्घ्यं दद्यात्।

(सायं विष्णुस्वरूपिणे/मध्याह्ने शिवस्वरूपिणे सूर्यनारायणाय नमः इति)

ञ) सूर्योपस्थानम्

ॐ उद्वयमुदुत्यमिति द्वयोः प्रस्कण्वऋषिः सूर्यो देवता अनुष्टुप्छन्दः चित्रन्देवानामित्यस्य कुत्साङ्गिरसऋषिः सूर्योदेवता त्रिष्टुप्छन्दः तच्चक्षुरित्यस्य दध्याङ्ङाथर्वणऋषिः सूर्योदेवता उष्णिक्छन्दः सूर्योपस्थाने विनियोगः।

ॐ उद्वयन्तमसस्परि स्वः पश्यन्तऽउत्तरम्।
देवन्देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्।
उदुत्यञ्जातवेदसन्देवं वहन्ति केतवः।
दृशे विश्वाय सूर्यम्॥
चित्रन्देवानामुदगादनीकञ्चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।
आप्राद्यावापृथिवीऽअन्तरिक्षꣳसूर्यऽआत्मा जगतस्तस्थुषश्च॥
तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतञ्जीवेम शरदः शतꣳशृणुयाम शरदः शतम्प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतम्भूयश्च शरदः शतात्॥

ट) गायत्रीषडङ्गन्यासः

तत्रादौ करन्यासः —

ॐ भूः अङ्गुष्ठाभ्यां नमः । **ॐ भुवः** तर्जनीभ्यां नमः । **ॐ स्वः** मध्यमाभ्यां नमः । **ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम्** अनामिकाभ्यां नमः । **ॐ भर्गो देवस्य धीमहि** कनिष्ठिकाभ्यां नमः । **ॐ धियो योनः प्रचोदयात्** करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ।

अथ अङ्गन्यासः —

ॐ भूः हृदयाय नमः । **ॐ भुवः** शिरसे स्वाहा । **ॐ स्वः** शिखायै वषट् । **ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम्** कवचाय हुम् । **ॐ भर्गो देवस्य धीमहि** नेत्रत्रयाय वौषट् । **ॐ धियो योनः प्रचोदयात्** अस्त्राय फट् ।

ठ) गायत्र्यावाहनम्

ॐ तेजोसीत्यस्य परमेष्ठी प्रजापतिर्ऋषिः आज्यं देवता जगती छन्दः यजुर्गायत्र्यावाहने विनियोगः ।

ॐ तेजोसि शुक्रमस्यमृतमसि धामनामसि प्रियन्देवानामना–धृष्टन्देवयजनमसि ॥

ड) गायत्र्युपस्थानम्

ॐ तुरीयपदस्य विमल ऋषिः परमात्मा देवता गायत्री छन्दः गायत्र्युपस्थाने विनियोगः ।

ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पदपदसि न हि पद्यसे ।
नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पराय परो रजसेऽसावदोमा प्रापत् ॥

ढ) गायत्रीध्यानम्

ॐ मुक्ताविद्रुमहेमनीलधवलच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणैः
युक्तामिन्दुकलानिबद्धमुकुटां तत्त्वात्मवर्णात्मिकाम् ।
गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशा शुभ्रं कपालं गुणं
शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

ध्यानानन्तरम्(प्रातःकालिकं ध्यानम्)–

ब्रह्माणी चतुरानना-क्षवलयं कुम्भं करैः स्रुक्स्रुवौ
बिभ्राणा-रुणकान्ति-रिन्दुवदना ऋग्रूपिणी बालिका ।
हंसा-रोहण-केलिरम्बर-मणेर्बिम्बाञ्चिता भूषिता
गायत्री हृदि भाविता भवतु नः सम्पत्समृद्ध्यै सदा ॥

तथा (मध्याह्नकालिकं ध्यानम्)–

रुद्राणी नवयौवना त्रिनयना वैयाघ्रचर्माम्बरा
खट्वाङ्ग-त्रिशिखा-क्षसूत्रवलया-भीतिर्दधानाम्बिका ।
विद्युत्पुञ्ज-जटाकलाप-विलसद्-बालेन्दुमौलिः सदा
सावित्री वृषवाहना सिततनुर्ध्येया यजूरूपिणी ॥

तथा (सायङ्कालिकं ध्यानम्)–

वृद्धा नीलघन-प्रभा-परिलसत्-पीताम्बरा भूषिता
दिव्यै-राभरणै-रथाङ्गकमले शङ्खं गदां बिभ्रती ।
तार्क्ष्यस्कन्धगता समस्त-जगदा-राध्या परा वैष्णवी
ध्येया चैव सरस्वती भगवती सामस्वरूपा सदा ॥

त) मुद्राप्रदर्शनम्

सुमुखं सम्पुटं चैव विततं विस्तृतं तथा ।
द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुष्-पञ्चमुखं तथा ॥
षण्मुखाऽधोमुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा ।
शकटं यमपाशं च ग्रथितं चोन्मुखोन्मुखम् ॥
प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्मो वराहकम् ।
सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा ॥

थ) गायत्रीजपः

ॐ प्रणवस्य ब्रह्मा ऋषिः परमात्मा देवता गायत्रीछन्दः, व्याहृतीनां प्रजापतिर्ऋषिः अग्निवायुसूर्या देवताः गायत्रीछन्दः तत्सवितुरित्यस्य विश्वामित्र ऋषिः सविता देवता गायत्रीछन्दः सर्वपापक्षयार्थे गायत्रीमन्त्रजपे विनियोगः ।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो योनः प्रचोदयात् ॥

द) उत्तराङ्गमुद्राप्रदर्शनम्

सुरभिर्ज्ञानवैराग्यं योनिः शङ्खोऽथ पङ्कजम् ।
लिङ्गं निर्वाणकं चैव जपान्तेऽष्टौ प्रदर्शयेत् ॥

ध) जपसमर्पणम्

ॐ देवा गातुविद इत्यस्य मनसस्पतिर्ऋषिः वातो देवता विराट् छन्दः जपनिवेदने विनियोगः ।

ॐ देवा गातुविदो गातुं वित्त्वा गातुमित । मनस्पतऽइमन्देव यज्ञ६ स्वाहा वातेधाः ॥

अनेन प्रातः (मध्याह्न/सायम्) सन्ध्याङ्गभूतेन(अमुकसंख्याकेन) गायत्रीमन्त्रजपाख्येन कर्मणा श्रीभगवान् ब्रह्मस्वरूपी (शिवस्वरूपी/विष्णुस्वरूपी) श्रीसूर्यनारायणः प्रीयताम् न मम ॥

न) सन्ध्याविसर्जनम्

ॐ उत्तरे शिखरे इत्यस्य कश्यपऋषिः सन्ध्यादेवता अनुष्टुप् छन्दः सन्ध्याविसर्जने विनियोगः ।

ॐ उत्तरे शिखरे देवि भूम्यां पर्वतमस्तके ।
ब्राह्मणेभ्यो विनिर्मुक्ता गच्छ देवि यथासुखम् ॥

ततः शिखामुक्तिः –

ब्रह्मपाशसहस्रेण रुद्रशूलशतेन च ।
विष्णुचक्रसहस्रेण शिखामुक्तिं करोम्यहम् ॥

इति शिखाग्रन्थिं निर्वर्त्य पुनस्तूर्ष्णीं शिखां बध्नीयात् ॥

॥ इति सामान्यसन्ध्याविधिः ॥